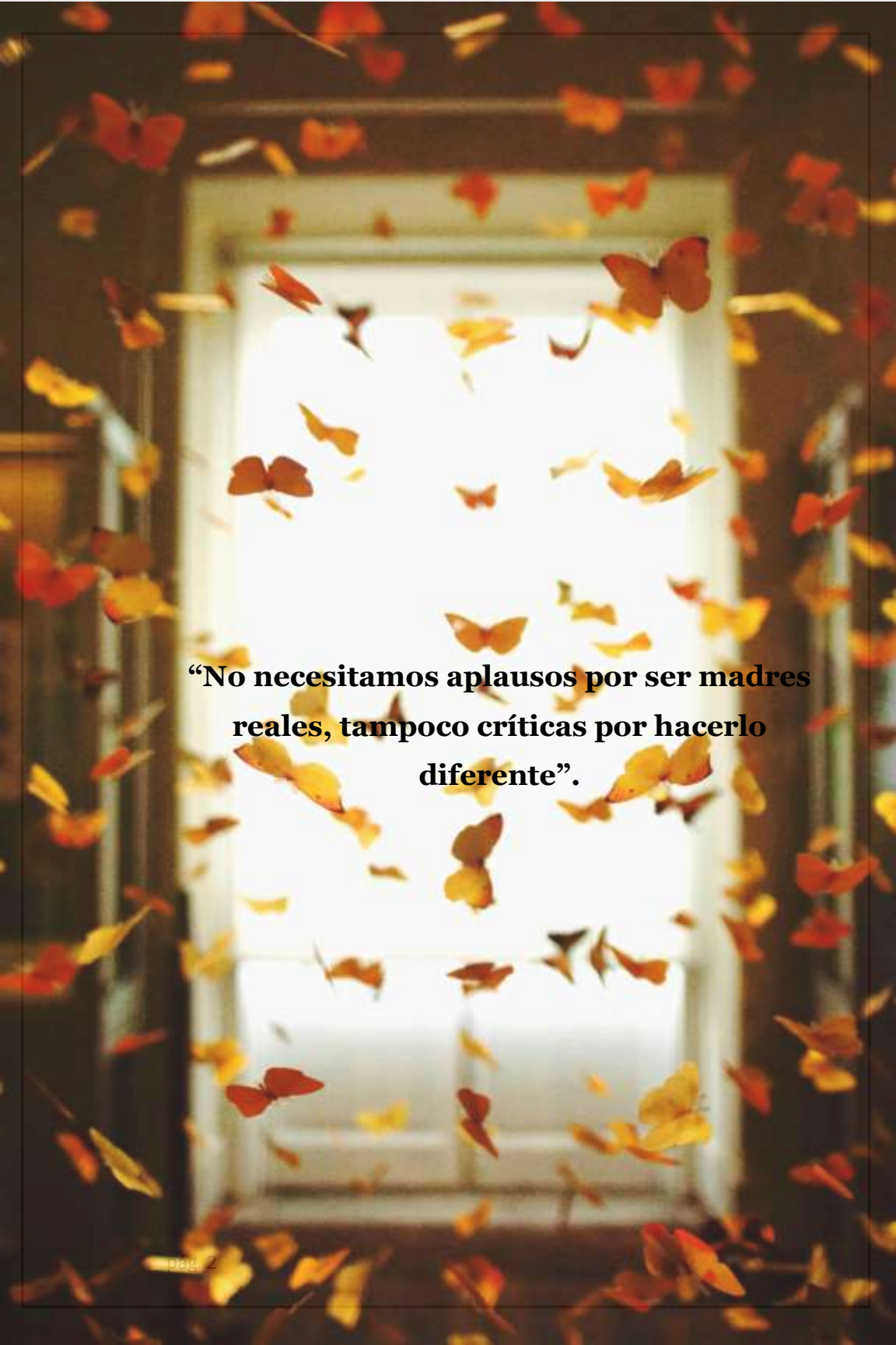
¡AL CARAJO LA MATERNIDAD!

Sandra PM Simpson


“No necesitamos aplausos por ser madres reales, tampoco críticas por hacerlo diferente”.

DERECHOS DE AUTOR Y AVISO LEGAL

Título: *¡AL CARAJO LA MATERNIDAD!*
Autora: Sandra PM Simpson
Primera edición: Julio de 2025
Registro DNDA: Libro 10, Tomo 1354, Partida 123.
Portada: Fotografía original de la autora.
Edición, diseño y maquetación: Realizado por la autora.
Autopublicación.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, modificada, almacenada o transmitida, por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro— sin autorización previa y por escrito de la autora.

Las ilustraciones de mariposas han sido tomadas de: Unsplash, bajo licencia gratuita de uso libre y comercial sin necesidad de atribución.

Esta es una obra basada en reflexiones personales. Cualquier semejanza con hechos o personas reales es coincidencia. La autora no se hace responsable de las interpretaciones que el lector pueda darle a su contenido.

Cuenta con registro en la Dirección Nacional de Derechos de Autor (DNDA) de Colombia, en cumplimiento de la Ley 23 de 1982 sobre derechos de autor.

EPÍGRAFE

Para comenzar, debo mencionar la palabra "**carajo**": una expresión utilizada como exclamación ante determinadas situaciones. Su origen etimológico remite a un lugar en lo alto de los barcos, pero en Colombia —especialmente en la región Caribe— ha evolucionado hasta convertirse en un término coloquial, cargado de fuerza emocional. Puede tener un matiz positivo o negativo, pero siempre se usa con intensidad. Es tanto elogio como desahogo.

Me fascina su ambigüedad. Esa condición ambivalente me recordó la experiencia, de ser mujer, y más aún, de ser madre. "Carajo" puede ser un grito de hastío o una celebración desde las entrañas. Una queja o una conquista. Un "no puedo más" o un "de aquí no me bajo". Esa dualidad emocional —impredecible, contradictoria, intensa— es precisamente lo que quiero capturar en este libro.

No pretendo escribir otro texto sobre empoderamiento femenino ni una recopilación de verdades no dichas sobre lo que significa ser mujer. Mi intención es más íntima, más visceral: que quien lea estas páginas sienta que su experiencia es válida, que no está sola, que puede habitar su historia sin vergüenza ni culpa.

Porque sí: vivir en coherencia con la vida es un privilegio. Y también, un acto de coraje.

Índice

PRÓLOGO: LO QUE NADIE ME DIJO 7
CAPÍTULO 1. 10
SIN PERMISO 10
CAPÍTULO 2. 12
GENUINAS 12
+ DE TI - DE TODOS. 15
CAPÍTULO 3. 16
REVOLUCIÓN 16
CAPÍTULO 4. 19
“BUENA MUJER” 19
CAPÍTULO 5. 24
CONEXIÓN 24
CAPÍTULO 6. 27
DEDICATORIA 27
ENCUENTRO ÍNTIMO 30
CAPÍTULO 7. 31
DECISIONES 31
CAPÍTULO 8. 33
REFLEJO 33
✧ DESCARGA DE EMOCIONES ✧ 35
CAPÍTULO 9. 36
TÚ 36
CAPÍTULO 10. 38
PROPÓSITO 38

EPÍLOGO 42

PRÓLOGO: LO QUE NADIE ME DIJO

La idea de este libro nació en la etapa más frágil y a la vez más poderosa de mi vida: la maternidad. Me inspiró mi hijo. Nada —absolutamente nada— se compara con esa experiencia. Y aquí estoy, sentada, descubriéndome y escribiendo con respeto el mensaje que quiero compartir con ustedes.

Siento que de otra forma no habría podido escribirlo. Porque, aunque soy una romántica en pausa, solo este tipo de amor pudo darme el empujón para crear estas líneas.

Y aquí voy, al desnudo, con un pedazo de mí. Tenía tantas dudas... No sabía si sería lo suficientemente buena para dar vida. Pero algo dentro de mí vibró. Fueron momentos aislados, señales, encuentros con niños, sensaciones que intenté ignorar. Y, aun así, todo me confirmaba lo mismo: sí, lo deseaba.

Me convencí de lo que quería. Y con eso llegó el pálpito: quería ser madre. Sabía que tenía el deseo y también la responsabilidad. Jamás me permití sentirme menos por mi edad ni por los comentarios típicos: “te va a dejar el tren”. Lo decidí con conciencia plena. Me atrevo a decir que mi hijo se gestó primero en mi corazón, y luego en mi vientre.

Concebir no fue fácil. Me aferré a ese deseo con todas mis fuerzas, tanto en lo espiritual como en lo científico. El tiempo pasó y el sueño se hizo realidad. No fue un cuento de hadas. No estoy romantizando este nuevo rol ni escribiendo un discurso heroico desde el privilegio o desde una maternidad idealizada. Porque, en realidad, para todas, esto es una montaña rusa. Que nadie te diga que exageras, que no es tu verdad o que "es fácil". Tu experiencia es única y solo tú puedes darle el peso que merece.

Creo firmemente que los hijos nos revelan el amor real, del bueno. Ese que te sacude, que no condiciona, que te permite aprender desde tu imperfecta humanidad, sin juzgar los errores. Ese amor que te transforma.

Y en medio de ese amor, aparece la dualidad. La metamorfosis. Días de gozo profundo se entrelazan con momentos de duelo.

De esa vivencia nació la sororidad que hoy siento por todas las mujeres. No solo por quienes son madres, sino también por quienes no lo son.

A todas las admiro:

A las que decidieron con responsabilidad no traer vida al mundo, pero sí amarse con profundidad.

A las que estamos aquí, siendo madres con todo lo que eso implica, porque amamos serlo.

Y a las que no pudieron: a ellas, el doble de respeto y admiración. Porque sé que ese amor y ese deseo no se evaporan; siguen vivos, latiendo en sus corazones.

Tal vez ahora estén enfocadas en quienes las rodean, en su trabajo o en aquello que entregan al mundo con todo su ser.

Hay hijos que nacen desde las entrañas. Otros que se encuentran en la vida. Y algunos que habitan solo en el corazón.

Sea cual sea tu caso, mi deseo es este: **nunca te rindas por lo que amas**.

No te creas ese pensamiento heredado de una sociedad que vive midiendo lo que tiene y comparando lo que le falta.

CAPÍTULO 1.

SIN PERMISO

Crecí viendo a las mujeres de mi vida hacer todo por los demás y casi nada por ellas mismas. Las vi sacrificarse, llorar en silencio, aguantar, mantenerse fuertes. Las vi hacer compras compulsivas para llenar vacíos, dejar de lado sus sueños, sus planes, su descanso, su salud mental. Las vi ser "buenas, super mamás", abnegadas, responsables. Pero pocas veces las vi genuinamente felices.

Disimulaban muy bien. Pero siempre he tenido una especie de radar emocional que se activa cuando alguien no está bien. Lo siento en el pecho, como una señal que se me transfiere. Tal vez sea una percepción que he normalizado, lo cierto es que lo sentía aun cuando nadie lo decía, "ya sabemos que en muchas familias no se habla de lo incomodó o lo real".

Adivinen: yo también aprendí a ser esa mujer fuerte. La que se esconde detrás del "puedo con todo". La que no pide ayuda. La que finge que está bien. Pero entendí que era mi responsabilidad romper el patrón. No podía seguir cargando con el peso de las expectativas ajenas. Lo realmente importante era ser yo misma, amarme mucho y elegir mi

bienestar. Y eso, aunque suene bonito, duele. Implica una transformación interna que sacude, que incomoda, que te obliga a romper incluso con relaciones familiares o dinámicas heredadas. Porque amarse, de verdad, es un acto revolucionario.

Amar no significa perder la libertad, sufrir en silencio o cargar con personas, cosas o situaciones que no puedes controlar.

Un amor genuino jamás debería exigir que pierdas tu esencia, que dejes de disfrutar el camino o que renuncies a tus metas.

Hablo de un amor que dice con firmeza: yo también importo.

Ese es el único amor que debemos proteger de manera egoísta.

Amar implica mirar de frente las heridas, reconciliarte con tu historia y escribir —por fin— la tuya propia. Es honrar ese linaje, respetar su historia e incluso entenderla, pero atreverte a construir lo que realmente deseas. Eso que muchas veces llamamos “nuestro propio camino”.

Este proceso no es lineal. No es rápido. No es perfecto.

La vida no tiene por qué vivirse desde el sacrificio, la culpa o la obligación. No debes tener miedo de ser tú. Tampoco tienes que criar desde el cansancio, la frustración o el resentimiento.

La única persona con la que vas a convivir toda la vida es contigo misma. Asegúrate de ser la persona ideal para ti.

No existe nadie que pueda cuidarte, respetarte y amarte más que tú.

Puedes gritar y sanar lo que te duele sin pedir permiso ni justificación. Lo mereces. Y no importa si nadie te lo dice. Sé tú quien te hable al oído. No es prepotencia ni carencia. Las personas se equivocan al confundir los autoelogios con el egocentrismo. Son cosas completamente distintas. Tú sabes lo que vales y lo que eres. Entonces, puedes decirlo abiertamente. Encárgate de brillar, incluso en los días más oscuros. Haz algo —aunque sea pequeño— que te acerque a la versión de ti que anhelas. Asegúrate de estar para ti, antes de estar lista para los demás.

Comienza un nuevo camino y agradece, agradece mucho, porque la experiencia que te da lo vivido no tiene reemplazo.

CAPÍTULO 2.

GENUINAS

Ser mujer es un privilegio en todo el sentido de la palabra.

A lo largo de la historia, las mujeres han contribuido a la ciencia, la salud, el deporte y el arte. Pero no siempre tuvieron libertad de movimiento, financiera, política o social, y mucho menos la oportunidad de elegir un rol propio. ¿Han escuchado aquello del “sexo débil”? Bueno, eso es solo la punta del *iceberg*.

Durante siglos, su misión fue el quehacer doméstico y la reproducción. Hoy, después de tanto recorrido, es evidente el empoderamiento y la libertad con la que muchas mujeres viven sus diversos roles. Hoy pueden decir que eligen desde sus propias necesidades, no desde la imposición de otros.

Pero aún quedan cargas generacionales. Se espera que seamos "idóneas" para los hombres. Que formemos una familia a toda costa, como si eso fuera el único camino para "estar completas". Y por supuesto, tener hijos, con todo el peso de garantizar la felicidad del hogar y perpetuar el legado patriarcal. Especialmente a través de los hijos varones, quienes "sí tienen derecho" a heredar el apellido. Como si solo a través de ellos pudiera continuar una historia familiar.

¡Qué forma tan violenta y simbólica de estigmatizar el sexo biológico con el que nacemos! Lo verdaderamente importante es entender que, sin importar el sexo o el género, todos somos parte de una historia que se construye, evoluciona y trasciende. Y naturalmente, eso también cuenta como un legado.

Vivimos en un mundo que se proclama posmoderno e inclusivo, pero que, paradójicamente, sigue sin aceptar las diferencias. Se sigue otorgando más valor al sexo biológico que al ser, como si eso definiera por completo lo que somos. Las mujeres somos seres humanos únicas, capaces y libres de

elegir y asumir nuestras decisiones desde la objetividad y la inteligencia. No siempre “somos emocionales”.

No podemos seguir repitiendo entre mujeres los mismos juicios y violencias que tanto daño han hecho a lo largo del tiempo: *ser quemadas, sacrificadas, repudiadas, usadas como propiedad, golpeadas, deshonradas*. Y aún hoy, hay culturas que lo permiten con total impunidad.

Este no es un capítulo para revictimizar ni para recitar los hechos olvidados de nuestra historia. De algún modo, hemos sido resistencia en un mundo que se hace el ciego frente a lo verdaderamente importante: la equidad, el respeto y la dignidad.

Nuestro camino no se detiene. Seguimos con la tarea urgente de construir mujeres libres, conscientes, firmes y poderosas. Mujeres que abracen su proceso sin miedo. No te autosabotees: tú importas, tú inspiras.

No estás sola. Eres única. No menosprecies tus talentos, tus capacidades. No abandones tus propios pasos por el cansancio o el desánimo. Sé que hay días en los que no ves con claridad, que sientes vacíos, que, incluso no te atreves a imaginar un futuro distinto. Y nada de eso es exagerado. Son tus emociones, tu historia y todo lo que vive en tu mente.

No sé en qué round de la vida estés, pero deseo de corazón que te encuentres contigo misma.

Pero, si logras hacer a un lado esos pensamientos que te apagan —esas ideas pesimistas que te repites sin darte cuenta—, emergerá la mujer que habita en ti. Y cuando digo "la gran mujer", no hablo de ser perfecta. Hablo de la sabiduría que has cultivado, de la fortaleza que nació del dolor, y del carácter que solo un camino largo, intenso y vivido te pudo regalar. **¡Probablemente eres la heroína más sola que existe...porque reprimes tus propios superpoderes!**

+ DE TI - DE TODOS.

Una pausa para mirarte sin exigencias.

Esta no es una página más, es un espacio tuyo. Para dejar de sostenerlo todo, deja de fingir que puedes con toda la carga. Es momento de soltar.

Abrázate sin juicios, háblate con verdad. Haz este ejercicio con calma, interiorízalo. Esto es solo entre tú y tú. Lo más importante.

✎ **CARTA A TU YO DE ANTES**

Escríbele con honestidad. No importa si sale perfecto. Dile gracias. Dile lo que ya no quieres repetir. Dile que la vas a cuidar mejor.

♥ **INVENTARIO DEL ALMA**

Piensa en esa situación que te marcó.

¿Qué te quitó? ¿Qué te dejó? ¿Qué aprendiste? Sincérate.

✳ TRES RAZONES PARA AMARTE

No lo pienses tanto. No busques validación. Solo escribe tres razones por las que hoy decides amarte. No te justifiques. No te compares. Solo siéntelo.

CAPÍTULO 3.

REVOLUCIÓN

Debemos convertirnos en nuestro propio espejo. Hablamos de derechos, de igualdad, pero seguimos atrapadas en prejuicios que no siempre reconocemos. Nadie debería ser señalado por elegir una vida distinta.

Lo que deseas cambiar en tu vida no debe nacer de lo que esperan los demás, sino de lo que verdaderamente te nutre, te llena, te hace crecer.

Las emociones por las que tantas veces hemos sido juzgadas — bajo la absurda etiqueta de "hormonales"— son precisamente las que nos distinguen como seres profundamente sensibles. No hay vergüenza en sentir. Hay fuerza, hay claridad, hay poder.

Desde lo biológico, nuestra estructura cerebral está diseñada para procesar múltiples estímulos, manejar el lenguaje, la memoria, lo sensorial y sostener un componente social

profundamente arraigado. Estas habilidades crecen con el tiempo, convirtiéndose en una capacidad natural para conectar, sostener y transformar.

Es un privilegio ser mujer. En nuestra historia, han existido mujeres que nos han recordado —con hechos, no discursos— lo que implica avanzar en medio de obstáculos.

Quiero citar a Marie Curie (1867–1934), la primera mujer en recibir un Premio Nobel. Ella rompió barreras de género en una época en la que la educación femenina era casi inexistente. Con lo poco que tenía, se abrió camino y desafió los estereotipos de su tiempo.

También destaco a Virginia Gutiérrez de Pineda, primera mujer en recibir el Premio Nacional de Ciencias en Colombia. Ambas siguieron su propósito con esfuerzo, inteligencia y valentía, ganando un lugar legítimo y memorable en la historia.

Y sin desmeritar sus logros, en ese mismo estatus simbólico coloco a las mujeres que —sin un título profesional— sostienen una familia, generan empleo, transforman la rutina en resiliencia o asumen uno de los roles más invisibles y exigentes: ser el alma del hogar.

Las admiro profundamente.

El empoderamiento femenino no es una moda.

No es exageración. No es arrogancia. No se trata de pasar por encima de nadie.

Se trata de recuperar una historia que durante siglos nos fue negada.

De transformar la nada en todo.

Las mujeres somos, sin duda, líderes naturales.

Pero también es momento de preguntarnos:

¿Cómo ser esa mujer que acompaña a otras mujeres sin juicio?

¿Cómo construir redes reales de apoyo, en lugar de competencia? Porque en muchos espacios, nos seguimos viendo como amenazas en lugar de espejos. Y si no sanamos eso, perpetuamos desde adentro las mismas violencias que afuera decimos rechazar.

¿Qué estás haciendo por ti para avanzar?

¿Para amarte más?

¿Para romper el molde que no te representa?

Tienes un valor incalculable desde el instante en que naciste.

Sin roles, sin etiquetas, sin vergüenza. Solo tú.

Tu existencia ya era una victoria. La vida fue tu primer regalo, y con ella, llegó un propósito.

Ese propósito que a veces no quieres ver porque tú misma te juzgas con dureza.

Ese amor que se apaga cuando dejas de creer en ti.

Esa sensación de carencia que se instala cuando vives en automático y olvidas tu propia luz.

No te dé miedo expresarte o tomar decisiones. Eso también es amor propio.

No apagues tu verdad ni tu deseo.
Libérate del juicio.

Rodéate de personas que vibren con tu misma onda para que se dé una interferencia constructiva del ser.

CAPÍTULO 4.

"BUENA MUJER"

La anatomía femenina está diseñada para dar vida, pero esa es una elección individual que solo le pertenece a la mujer. Nadie tiene el derecho de persuadirla bajo conceptos de familia, estándares sociales o creencias culturales.

Esta imposición viene de generaciones anteriores, donde el rol de la "buena mujer" consistía en dedicarse exclusivamente al hogar. Y no solo eso: debía abstenerse del disfrute sexual, porque el placer era mal visto. Lo importante era quedar embarazada las veces que fuera necesario, tener hijos, expandir la familia, cuidar de todos, ceder siempre, guardar silencio.

Incluso muchas mujeres no tenían derecho a elegir con quién casarse; las uniones eran decisiones familiares, pactos que obedecían más a intereses económicos, de estatus o de tierra que al amor o la libertad de elección.

Por fortuna, los tiempos han cambiado. Hoy, las decisiones pueden construirse desde la conciencia, la autonomía y el deseo propio. Aún es necesario avanzar; estamos en un momento donde el respeto a la individualidad se vuelve esencial.

Muchas mujeres incluso se volvieron cómplices de lo que hoy reconocemos como abuso o violencia sexual. Porque toda relación que no sea consensuada, libre y basada en el deseo mutuo, deja de ser un acto de amor y se convierte en delito.

Aclaro que no todos los casos fueron así. Pero, si puedes preguntarle a tu abuela o bisabuela —si aún conserva la memoria—, hazlo: ¿cuántos hijos querían tener realmente? ¿Eran respetados sus derechos dentro del hogar?

No cuestiono ninguna historia, pero sí hablo desde la mía.

Tuve una hermosa relación con mi abuela. Aunque no parecía cariñosa, conmigo era diferente. Sé que a mí me dio incluso lo que a ella nunca le enseñaron. Hablábamos mucho. Éramos compañeras. Yo era preguntona, me interesaba saber sobre mis orígenes y sobre las personas con las que convivía.

Recuerdo que una vez estaba jugando con mis muñecas. Estaba de moda la Barbie embarazada, y le hice la pregunta:

—¿Cuántos hijos querías tener, abue?

Me respondió en automático:

“Ni uno. No tenía paciencia. Vivíamos mal. Mi mamá era ama de casa y mi papá albañil. Se esforzaban mucho, pero yo no quería repetir esa historia de miseria. Mi mamá sufría, y yo soñaba con huir. No sé en qué momento tuve tantos hijos, casi la misma cantidad de mi mamita. No me podía recuperar de los partos. Pero, aun así, conservaba la ilusión de no dejarlos a su suerte, son mis hijos, pasé mucho trabajo para criarlos.”

En ese momento no supe cómo procesarlo, porque no tenía la madurez de ahora, era una niña. Pero con el tiempo entendí el peso de su respuesta. Fue una confesión cruda y real. No emitiré juicio sobre las circunstancias de una mujer que fue como una madre para mí durante tantos años. Solo sé que cada historia deja huella.

Y pienso en cómo repetimos patrones de falta de empatía: Crecieron viendo *Dumbo*, empatizaron con su historia, pero hoy se burlan de quienes tienen macrotia o se ven distintos. No seamos destructivos con nuestra propia especie ni juzguemos realidades distintas a las nuestras, bajo nuestra condición, oportunidades y circunstancias.

Solo tengo para agregar que muchas mujeres fuertes, sabias y trabajadoras fueron madres. Y gracias a ellas, estamos aquí.

Hoy, por fortuna, el rol de la mujer ha cambiado. Incluso desde lo constitucional existen garantías para la igualdad de género,

lo que permite una construcción más libre y real de nuestra capacidad para ejercer múltiples roles.

Vivimos en un mundo con dioses sin monumento, en el que aún existen personas con esquemas rígidos sobre “cómo se debe vivir”. Y observar otras realidades las escandaliza.

La familia puede estar compuesta por una pareja, madres solteras, por padres e hijos, por personas que deciden no tener hijos y prefieren brindar amor a un animal. Ninguna opción es más válida que otra. Lo importante es que sea una decisión libre, honesta y consciente.

Aun así, como sociedad seguimos siendo implacables al señalar.

Criticamos desde nuestras propias creencias a quienes deciden ser madres… y también a quienes no.

A las que trabajan, a las que hacen ejercicio, a las que viajan, a las que tienen mascotas en lugar de hijos, a las que se toman un fin de semana para sí mismas…

Como si existiera un molde universal para ser “la buena mujer”.

¿Desde cuándo la maternidad debería anular a la mujer?

Hay quienes aman profundamente ser madres, pero también su carrera profesional. Otras necesitan ejercitarse para cuidar su salud mental. Muchas requieren desconectar un sábado para reconectar el domingo.

El problema no siempre es el machismo estructural. A veces, sin notarlo, también perpetuamos entre mujeres conductas que nos limitan, condicionan o hieren.
Y el juicio disfrazado de “consejo” termina sembrando dolor en lugar de comprensión.
El feminismo real no es un ataque. Es igualdad, sororidad, respeto. Es dignificar a la mujer de ayer, de hoy y de siempre.
Existe una distorsión peligrosa: discursos disfrazados de empoderamiento que, en realidad, responden a frustraciones no resueltas.
La exigencia de “ser buena en todo” solo produce desgaste emocional y desconexión personal.
Hoy te invito a vibrar diferente. Practica la gratitud.
Respira de forma consciente.

Escúchate, sana, empatiza desde el alma, atrae abundancia.

CAPÍTULO 5.

CONEXIÓN

Durante los capítulos anteriores ha sido evidente el empoderamiento que deseo transmitir. Ser mujer —desde mi mirada— implica coexistir con la capacidad de estar para otros, sin perder la posibilidad de elegirnos a nosotras mismas.

La clave está en el equilibrio. Damos, pero también necesitamos recibir. Cuidamos, pero también necesitamos ser cuidadas.

Cuando eres gestante o madre, tomas muchas decisiones basadas en tus necesidades, en tus recursos y en lo que consideras mejor para ti. Sin embargo, con ello se abre la puerta a tus propias posibilidades, al juicio ajeno de los opinólogos, al anhelo por lo que momentáneamente no puedes retomar, a dolores que solo tu cuerpo experimenta y a pensamientos displacenteros que, en silencio, atraviesas.

Algunos ejemplos: la cesárea. Sus riesgos, su recuperación, la forma en que suele minimizarse el proceso como si fuese un procedimiento sin mayores implicaciones. La lactancia: muchas quieren hacerlo, pero no todas pueden. Si es tu caso, quiero recordarte que la fórmula también alimenta. No poder dormir cuando el sueño es una necesidad biológica básica que

afecta todo: ánimo, claridad, paciencia. Estas y otras situaciones hacen de esta etapa un reto monumental.

No seas tu propio verdugo. No es tu culpa. Calma. Todo va a encajar. Estás en un proceso de aprendizaje abrupto que amerita toda tu atención y energía, pero también exige que estés bien contigo misma.

No te juzgues por sentirte vulnerable, por llorar, por tener miedo. No hay madres perfectas. Hay madres reales. Estás transitando por una experiencia desafiante, sí, pero profundamente admirable.

¿Eres consciente de que tú también necesitas cuidados? Muchas mujeres que maternan sienten que esto nadie lo ve. Reciben una palmadita en el hombro, el típico "todo va a estar bien", que, aunque bien intencionado, no es suficiente. El bebé necesita a su madre, sí, pero su madre también necesita apoyo. Para que todo esté bien, la prioridad debe ser ella. Si tú estás bien, tu hijo estará en las mejores manos. De lo contrario, simplemente no funciona. Puedes diferir de esta opinión, "por supuesto", pero es una verdad que merece ser dicha.

Mujer, vas a florecer. Esa imagen desencajada que ves en el espejo eres tú real. Aprenderás. Nadie lo hará o lo está haciendo mejor que tú.

No todas las maternidades se viven igual. Que la comodidad o los privilegios no nublen tu empatía hacia otras. Cada experiencia es válida.

Todas pasamos por circunstancias que nos transforman y resignifican conceptos desde otra perspectiva.

Citaré la famosa frase del Carnaval de Barranquilla:

¡Quien lo vive es quien lo goza!

Llena tu vaso con cosas buenas. Cambia el discurso de la queja por uno de gratitud. Que lo negativo no te detenga. La vida te está dando la más grande oportunidad de sanar, de entregar amor de forma desmedida y de recibir la conexión más genuina que puede existir.

Eres una mujer en toda la extensión de la palabra. Eso trae consigo miedos, ansiedad, culpa.

No existe un manual para sostener la vida de otro ser desde el primer día.

“Sabes que no todo es color de rosa”, dicen. Y es verdad. Pero tampoco todo tiene por qué ser gris. La vida está llena de matices. Las circunstancias son momentáneas. Y también tienes el poder de comenzar de nuevo todas las veces que sea necesario.

No es momento de rendirse. Tal vez sí de soltar los guantes ante los cambios que incomodan y el caos aparente. Tu salud mental no es negociable. No tienes que esconderte ni fingir que estás bien. No deberías sobrevivir en tu propio entorno. Toma acciones que te brinden bienestar.

Todas hemos vivido nuestro propio *overthinking*.
Conecta contigo.
Tú también mereces ser la prioridad.

CAPÍTULO 6.

DEDICATORIA

¿Y las que fueron madres siendo adolescentes?
Nadie habla de ellas con respeto. Solo hay un mar de juicios: que "arruinaron su vida", que "no era el momento", que "deberían estar jugando con muñecas o estudiando".
No podemos ser destructivos con una historia que no nos pertenece, recordemos los derechos humanos, sexuales y reproductivos. "¿Es cierto que biológicamente existe una edad más segura para la reproducción, por qué la crítica, sobre decisiones o situaciones que desconocemos, exponiendo la integridad?" y la dignidad de una persona que merece el mismo respeto y libertad que tú.
Esa mujer no dejó de ser adolescente. Y tampoco cambió su interés por cosas que le gustan —como TikTok, el maquillaje o la moda, quizás— por haber tenido sexo. Sucedió.
Ahora, la única que elige es ella. Punto. A quienes la rodean, les corresponde apoyarla.
"Nuestra sociedad tan actualizada" aún no habla con claridad sobre el sexo. Y justo ahí está el error.

No se debe juzgar el hecho de traer una vida al mundo siendo adolescente, ni tampoco por decidirlo después de los treinta. ¡Son solo números! La ciencia podrá hablar de riesgos, sí. Pero esa decisión es profundamente íntima.

¡EMPATÍA!

Si la empatía fuera una persona y tuviera voz, se haría estas preguntas:

• ¿Quién habla del duelo de dejar la adolescencia de golpe? • ¿Quién menciona lo que no se vivió, lo que se perdió? • ¿Quién se interesa en esa culpa silenciosa por una maternidad impuesta o inesperada? • ¿Quién entiende el conflicto entre cuidarse o no cuidarse? • ¿Quién acompaña sin juzgar a una adolescente que piensa si debe abortar o no?

Estas son las preguntas que deseo que te hagas, con sabiduría y con sororidad.

No estoy promoviendo embarazos a temprana edad ni normalizándolos. Lo que deseo es que, antes de juzgar, analicemos el contexto humano de quien vive esa situación. Porque juzgamos con dureza a quien “peca” distinto que a nosotras.

La equidad y la igualdad aún son caminos largos. Y todo comienza con la educación, los valores y el cuidado integral desde que nacemos. Porque, aunque yo aquí hable desde la perspectiva femenina, esto también les sucede a muchos hombres.

Cuando una menor queda embarazada, cambia todo. Pero ese es otro tema.
“Ninguna mujer debería cargar con la vergüenza que la sociedad le impone.”

Las verdades dichas, sin tacto y sin permiso, no son más que crueldades.

Las mujeres son más felices cuando hacen lo que quieren — con o sin hijos.
Cuando eligen con convicción, ningún rol las encadena.
Hay mujeres felices que no quisieron ser madres. Hay mujeres libres que son madres y disfrutan criar. Hay mujeres que estudiaron con un bebé en brazos. Otras no quisieron tener pareja ni hijos, y son profundamente plenas. Hay quienes tienen miedo de volver a construir un hogar.
Es tu anhelo lo que importa, no la visión del otro.
La clave no está en ser o no ser madre. La clave está en ser fiel a ti misma. Y eso requiere coraje. Requiere romper expectativas. Dejar de agradar. Y al final… ¿qué pasa si solo quiero ser mujer? ¿Es egoísmo? ¿Es vacío? ¿Es trauma?
No. Es libertad. Es presencia. Es validación.

Es permitirse ser mujer, sin apellido. No “mamá de”, no “esposa de”, no “empleada de”, no “la de”.
Eres tú contigo. Eres tú con lo que te hace feliz.
Solo mujer. Eso también debería ser suficiente. Eso también debería celebrarse.
Para empatizar no se necesita estar en el lugar del otro; se necesita conectar de manera honesta.

ENCUENTRO ÍNTIMO

✣ **Escribe tres compromisos que sientas necesarios contigo misma, desde la verdad y el amor propio:**

♡ Nómbralo: ese pensamiento, recuerdo o temor que aún te limita. Míralo de frente y empieza hoy el camino para liberarte de él. Recuerda: tú primero, luego el resto del mundo.

CAPÍTULO 7.

DECISIONES

Si realizaste los ejercicios simbólicos desde el corazón y con toda tu energía, probablemente fueron liberadores. Quizás lloraste, dudaste al escribir por miedo a recordar, o lo hiciste rápidamente sin mucha credibilidad en ellos o con total conciencia. Tal vez decidiste saltar la página. Cualquiera de esas formas está bien. Este proceso es solo tuyo.

Cuando estés lista, sin miedo ni máscaras, resurge. Aférrate a ese anhelo que quizás nadie conoce, que a veces tú misma no te permites avivar. Es tu decisión.

Seré coherente con lo que he defendido en todos los capítulos: ¡No juzgar!

Eres única. Y es tu responsabilidad liberar la inconformidad de tu vida, el desaliento, el estancamiento, los ciclos que no cierras, la frustración, la carencia, los recuerdos que no dejas atrás, la supervivencia para cuidar a otros cuando no hay quien cuide de ti, la falta de libertad financiera, la depresión posparto, el duelo por un divorcio, la crianza en solitario, los sinsabores que generan lo que no controlas, los entornos que no suman y las cadenas generacionales que, aunque valiosas, desgastan emocionalmente cuando no construyen, cuando no son desde el amor.

Todo eso necesita una transformación.

Rompe los esquemas. Visualízate como la celebridad que eres. Porque en tu historia, tú eres la protagonista.

Tienes la capacidad, la habilidad, el derecho de seguir escribiendo el capítulo que desees. El pasado no cuenta cuando la vida te da nuevas páginas en blanco. Es aquí y ahora.

Nada que te haya dejado una lección debe considerarse un fracaso. Nunca olvides esta frase: “El éxito no se mide por lo que tenemos, sino por los resultados personales de lo que anhelamos”.

Nadie tiene derecho a cuestionar si fue fácil o difícil, si fue un logro o no. Eso solo lo sabes tú. Enamórate tanto de ti que quieras darte lo mejor, así como lo has dado todo por otros.

Eres tu primer y más fiel amor.

Lo que sientas, lo que sueñes, lo que hagas… cada detalle forma parte de tu privacidad y de tu esfuerzo. No necesitas validación externa para reconocerte.

Comprométete tanto con tu bienestar, en todos los sentidos, que no necesites que nadie te recuerde lo valiosa que eres.

Todo lo que ya superaste demuestra que puedes con lo que viene. Cree en ti, incluso en los días que menos fuerza tengas, eres tú mejor impulso. “Esto no es *Cháchara*” (palabra que a veces se atribuye a la mentira o a algo sin valor).

Creerte cada una de las cosas que te has dicho desde el alma es solo el comienzo. La diferencia está en el hacer. Porque justo allí está el avance.

Solo tienes una vida: ¡esta!

Anda. El miedo, la angustia y la pena son malos consejeros. Pero eso también lo sabes. Lo difícil es comenzar a deshacer lo que llevas cargado hace tiempo. Por más mínimo que parezca, solo tú conoces cada esfuerzo.

CAPÍTULO 8.

REFLEJO

Ser mujer es una declaración poderosa. Pero también está cargada de heridas, de máscaras que dicen “aguanto todo”, “soy fuerte”, “puedo con todo”. Y muchas veces, en ese intento de resistir, terminamos hiriendo a otros o a nosotras mismas.

Sabes, tus esquemas no se rompen hasta que decides ser libre. Cuando incomodas al mundo solo por ser tú, cuando vives tan consciente de quién eres nadie puede hacerte dudar de tus convicciones, estás en el camino correcto.

Elegirte primero a ti misma no es egoísmo. Es sanidad.

Tus estándares no son “demasiado”. Son normales para la magnitud de mujer que eres. Quien diga lo contrario, simplemente no está a tu altura.

Eres revolución.

Aprender es un privilegio. Aún con las manos temblando, seguir construyendo tu sueño debe ser tu objetivo.

No permitas que comentarios ajenos te reduzcan. Si estás en un proceso de renacimiento, ayuda. Sé instrumento. Inspira.
Y si no estás de acuerdo con las decisiones o estilo de vida de otras mujeres, no contribuyas con opiniones que no suman.
Quizás ves mujeres empoderadas con aparente calidad de vida y crees que no sufren. Pero eso no las exime de tener luchas, problemas de salud mental o cargas familiares. No tienes certeza de lo que viven. Lo que publican o aparentan no es la verdad completa.
Sé amable. Los valores no son una moda, son una práctica diaria de respeto y convivencia.
Quiero que interiorices cada línea de este capítulo. “Aunque este libro no sea una guía de autoayuda, sí es una oportunidad para que nuestros discursos feministas no contradigan nuestras acciones”.
Ser feminista no se trata de tener poder sobre otros de manera negativa, ni de usar el discurso como excusa para lastimar o revictimizar. Ser feminista es tener coherencia: luchar por la justicia, el amor, la equidad. No por venganza ni resentimiento.
Desde el lugar donde estés, transforma las relaciones sociales. Desde tu fuerza, desde tu capacidad de amar. Desde la concordia. Desde el mundo que te gustaría que existiera para ti y los tuyos.

Llénate de sentido para vivir y enseña a otros ese camino.

✧ DESCARGA DE EMOCIONES ✧

Toma una hoja, abre el block de notas o graba un audio. Elige el medio que más te conecte contigo. No pongas excusas para realizar esta descarga emocional. Hazlo. Y luego pregúntate: **¿Puedo cambiar esta situación, aunque sea temporalmente, a mi favor?**

Suelta. Purga. Suelta otra vez. Saca eso que no te deja ver tu verdadero valor.

🦋 **Sé honesta contigo y responde:**

Hoy me duele:

_____

_____

Hoy me enoja:

_____

_____

Hoy pensé en dejarlo todo porque:

_____

Hoy quiero sentirme:

_____

_____

Y lo merezco.

CAPÍTULO 9.

TÚ

Estoy por cerrar esta historia. Ha sido un verdadero placer hablar por muchas de ustedes —con amor, con fuerza y, sobre todo, con respeto. Al menos, eso intenté.

Más allá del género, la edad, el estrato socioeconómico, la raza, la orientación sexual, la religión o cualquier otro rasgo de nuestra diversidad humana, hay algo que todas deseamos profundamente: plenitud. La libertad de elegir sin cargas, sin juicios, sin denigración.

Ese derecho lo conocemos desde la cuna, pero lo ejercemos con miedo. Lo posponemos. Lo olvidamos.

Si algo he querido promover con este libro es la reciprocidad con que debemos tratarnos como seres humanos. No como rivales. No como amenazas. No como enemigas.

Cada uno vive desde su historia. Cada una brilla desde su propia luz. Y todas, absolutamente todas, llevamos en nosotras un privilegio incalculable: ser mujer.

No podemos seguir comparándonos, ni discriminando, ni cargando con mandatos que ya no tienen sentido.

La educación forma, pero el ejemplo transforma.

No señales a quien no tuvo acceso a lo que tú tuviste. Enseña. Abraza. Acompaña.

Esa madre que necesita una red de apoyo centrada también en ella, no solo en su hijo.

Esa amiga que no dice lo que le pasa, pero cuya energía lo grita. Esa tía que nunca se casó ni tuvo hijos, pero te cuidó como si fueras suya. Esa mujer que sonríe, pero está rota por dentro. Son todas ejemplos de entereza. Pero ninguna mujer debería vivir en tanto silencio.

El cambio empieza por nosotras. No se trata solo de empoderamiento. Se trata de sanar… y de ayudar a sanar.

El empoderamiento no es arrogancia ni superioridad. Es amor propio. Es establecer límites. Es tener coherencia entre lo que digo y lo que hago. No desde la rabia. Desde el orgullo de ser mujer.

Honramos a nuestros ancestros cuando tomamos nuestras propias decisiones, cuando nos respetamos, cuando defendemos nuestra dignidad. Somos mujeres libres, pero muchas veces seguimos actuando como esclavas de un sistema que impone cuerpos, ideales y prototipos de éxito vacíos.

El problema no era solo la época. El problema también está en nosotras, cuando perpetuamos esas cadenas. Cuando nos invalidamos. Cuando nos criticamos. Cuando nos reducimos a mercancía en un mercado disfrazado de autonomía.

Mujer, ámate. Trabaja por ti. Transforma toda energía negativa en fuerza para tus metas. Haz de tu historia una narrativa digna de orgullo.

Porque tú no eres “una más”.
Eres **la mujer de tu vida**.

Metamorfosis…

CAPÍTULO 10.

PROPÓSITO

La maternidad —para quien la elige— es un estado de éxtasis, de descontrol emocional y físico. Se siente como estar drogada: una mezcla entre el placer profundo y la resaca del día siguiente. Así lo describen muchos al referirse a los alucinógenos; y así quiero plasmarlo aquí.

Amar al ser que nació de ti es absolutamente placentero. Es un amor que gestiona cualquier emoción. Dicen que es lo más cercano al amor de Dios. Para quienes creen en Él, puede ser una verdad sagrada.

Pero también se siente bien salir sin preocuparte por la hora de regreso. Tardar en la ducha. Estar acostada sin obligaciones. Irte de paseo sin tanto equipaje. No tener que recoger juguetes al final del día. Cada mujer tiene su escenario, su lucha… y también su propio alivio.

Y eso es una realidad que no podemos negar. No seamos hipócritas: un hijo lo cambia todo, en todos los sentidos posibles.

Un hijo no garantiza un hogar perfecto ni eterno. Pero sí puede representar la esperanza de quienes sueñan con formar una familia. Nadie está completamente preparado para este reto. Lo que sí es una gran responsabilidad es mantener el equilibrio entre lo que sueñas para los tuyos… y lo que sueñas para ti.

Oye, ámate más que a cualquiera de esas personas por las que sientes que darías la vida. La insatisfacción personal no trae consigo ni un ápice de paz. El vacío por lo que no has logrado es una anestesia cruel, silenciosa.

Tu capacidad de adaptación es admirable. Pero nadie florece viviendo en modo supervivencia.

Recuerda: **"Las cicatrices son las mejores marcas de una guerra ganada."** No te pierdas de vista. No temas convertirte en tu mejor versión. Pedir ayuda no es debilidad. Los errores no te definen: te enseñan. "Eres tú mejor maestra". Eres evolución. Eres madurez.

Sigues siendo mujer si no vistes de rosa, si no sabes cocinar, si no deseas ser madre, si no buscas al príncipe azul. Casada o soltera, primero elígete a ti. Luego, elige todo lo demás.

Que tus decisiones partan de tu propio juicio, no del juicio ajeno. A veces creemos tener claridad sobre cómo queremos vernos y responder ante el mundo… pero olvidamos preguntarnos: **¿qué deseo realmente para mí?**

La fuerza no es sostenerlo todo. Es también tener la valentía de soltar lo que ya no puedes —ni debes— seguir cargando.

La felicidad absoluta tal vez no exista. Pero sí puedes vivir momentos de plenitud. El reto está en prolongarlos cada día. En construirlos desde lo simple. Desde lo esencial.

Sé amable contigo.

Y, por favor, no permitas que esto se quede en frases bonitas. Vuelve cada palabra práctica. Convicción. Propósito. **Poder.**

PLAN DE ACCIÓN PARA TI:

- Agradece cada día.
- Pide con fe y convicción.
- Vez a terapia si te sientes perdida: eres tú mejor inversión.
- Come bien.
- No castigues tu cuerpo, eres perfecta.
- Haz ejercicio: En casa, en el parque, en el gimnasio donde puedas.
- Sé asertiva.
- No des tantas explicaciones.
- Revisa tu salud física.
- Fortalece tu lenguaje de amor propio.
- Cuida tus relaciones.
- Sal. Diviértete, sin culpas.
- Crea un mapa de sueños.
- Escríbete cartas.
- No te compares.
- Desconéctate de redes. Conéctate contigo.
- Háblate con cariño frente al espejo.
- Pon límites.

- ⊗ Ponte metas pequeñas. Cúmplelas.
- ⊗ Cuida tu entorno.
- ⊗ Viaja cuando puedas.
- ⊗ Medita.
- ⊗ No te dé pena conversar con amigas cercanas de lo que te incomoda, si escuchan y empatizan son tus amigas, si critican y cuestionan ahí no es.
- ⊗ Cuida tu autoestima y autoconcepto.
- ⊗ Sé la versión que quieras ser.
- ⊗ No te autoexijas, tu éxito no debe ser medido por hacer de todo.
- ⊗ No te desinformes o compares tu proceso con la desmedida información de las redes sociales o el internet.

Te creo. Créetelo.

EPÍLOGO

A MI TRIBU

Gracias por leerme, estés donde estés. Para mí, eso ya lo es todo.

Esta dedicatoria tiene más que ver contigo que conmigo. Aunque no te conozca, puedo sentir ese sinfín de emociones que surgen cuando vivimos desde el control y no desde la libertad. Cuando incluso llorar parece una “debilidad”, en lugar de una descarga emocional necesaria.

Este libro es para ti. Para ti, que lo lees con culpa, con dudas, con curiosidad, con un poco de rabia o con mucho amor.

Para ti, que no lo dices en voz alta, pero lo piensas cada madrugada, cuando nadie ve todo lo que haces. Para ti, que te aferras a tus creencias como única forma de seguir adelante. Para ti, que anhelas una red de apoyo que no tienes, pero aun así lo has dado todo, con tu cuerpo y tu ser.

Para ti, que te mereces estar en una playa, con una bebida fría, solo escuchando el ruido del mar, o tal vez para ti, que eliges el silencio y la comodidad de tu hogar.

Para ti, que tienes todas las comodidades, pero aún no encuentras plenitud.

Para ti, que has estado expuesta al abuso, a las exigencias, a la sumisión.

Y para ti, que hoy —por fin— estás en calma. Porque esa es la meta: la tranquilidad.

Esta dedicatoria es para ti, mujer que existe más allá del pañal, del cuerpo cambiado, del silencio impuesto.
Para ti, que estás maternando o desarmándote.
Aquí estoy contigo. Y tú también conmigo.
No desde un pedestal, sino desde la realidad cruda y hermosa de mujeres que se reconstruyen.

No importa lo que fue ayer. Incluso si hoy cuesta, no estás sin salida. Siempre hay un camino, pero hay que enfocar la mirada.

Todo lo bueno que das, lo que cuidas, lo que sostienes... siempre caerá en tierra fértil.

No te compares. Cada historia es distinta.
Recuerda esos cuentos que amabas de niña: mágicos, exagerados, irreales... pero que aun así te atrapaban.
Esta es tu historia. Decide cómo quieres que termine. Decide qué merece continuar.

Por un momento, deja de pensar en los demás. Solo abrázate. Sana tus cicatrices. Sé bondadosa contigo.

Ámate tanto, que no exista un solo ser humano capaz de hacerte dudar de tu valor.
Aférrate a tu luz, y desde ahí, ilumina. Porque si no brillas por ti, solo te estarás apagando.

Gratitud. Abundancia. Amor.

Gracias por leer. Gracias por escucharme entre líneas. Gracias por haber estado, por dejarme estar.

Recuerda siempre: los errores, las emociones, los altibajos… forman parte de la fragilidad de la vida. De ti depende no seguir arañándote con las espinas de la rosa. Cultiva el amor propio, ese que no permite que te pisotees ni que dañes a nadie. Irradia, ser mujer es sublime, majestuoso. Que lo vivido no cambie tu esencia, pero, sí transforme tu camino.

Hasta la próxima aventura que me alinee, me conecte y me inspire como lo han hecho todas ustedes.

Bye, seguimos firmes, libres y sin culpa. Hasta la próxima revolución, prohibido olvidar tu poder.